

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 17. November 2025 bis Samstag, 22. November 2025

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine Anmeldung bis 18 Uhr am Vorabend an der Hotelrezeption erforderlich, vielen Dank!

Zeit & Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:15-08:45 Uhr Pool	AQUA-FIT im SOLEBECKEN mit Florentine, Axel und Marina					
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym					
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	XXX	Gymnastik ☞	Gymnastik ☞	Ganzkörpertraining Liebscher & Bracht	Rücken & Hüfte Liebscher & Bracht	Yoga
10:30-11:45 Uhr Rezeption	NORDIC WALKING ☞	NORDIC WALKING ☞	NORDIC WALKING ☞	NORDIC WALKING ☞	NORDIC WALKING ☞	NORDIC WALKING ☞
Gymnastikraum	13:00 Uhr ☞ Gymnastik	13:00 Uhr ☞ Gymnastik	13:00 Uhr Acidosana® Selbstmassage	14:00 Uhr Faszientraining	14:00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	14:10 Uhr Entspannung mit den Klangschalen
Gymnastikraum	16:25 Uhr Acidosana® Selbstmassage	XXX	16:00 Uhr ☞ Fantasiereise	15:00 Uhr Stretch & Relax	15:00 Uhr Gymnastik mit dem Theraband	XXX
Kennenlern- rundgang Treffpunkt an Spa Rezeption	13:55 Uhr	13:55 Uhr	16:50 Uhr	16:20 Uhr	15:55 Uhr	15:55 Uhr
Aufguss in der Sauna	XXX	XXX	XXX	16:50 Uhr	16:50 Uhr	XXX
Extra Anmeldung erforderlich	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person
Shopöffnungs- zeiten/ Lounge	15-19:30 Uhr	Bitte melden Sie sich an der Rezeption 😊			15-19:30 Uhr	15-19:30 Uhr

- Alle Kursangebote sind auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet und im Rahmen Ihres Hotelarrangements inbegriffen.
- **Aktiv-Programm für Schwangere: Wir haben alle Programme, welche für Schwangere besonders geeignet sind, mit einem Schnuller markiert.**
- **Bitte melden Sie sich zum Wellness Aktiv Programm an der Rezeption an**
- Stand 13.11.2025 Änderungen vorbehalten